

Jak probíhá truchlení u dospělých?

Úhel pohledu

Termín truchlení je poměrně komplexní. Pokud se ptáme, jak truchlení probíhá, záleží především na tom, co tím termínem myslíme. Pokud jde o schopnost zvládat své role a adaptovat se na svět, který je změněný úmrtím blízkého, pak se určité „obvyklé“ průběhy truchlení popsat dají. Pokud bychom se ptali na to, jak lze nalézt smysl takového zážitku, jak o všem komunikovat s druhými, jak vzpomínat atp., tak v tom se příliš podobností najít nedá, respektive je zatím nikdo nepopsal. My se v této otázce budeme věnovat právě adaptaci na svět změněný úmrtím blízkého člověka.

Fáze truchlení a typy reakcí

I když je truchlení do velké míry individuální a nedá se říct, že by mělo jasný a pro všechny platný průběh (fáze Kübler-Rossové pro truchlení se obecně nepotvrzují, resp. neplatí pro všechny a je možné nějaké fáze vynechat nebo se k nim vrátet), přece jenom se v současné době předpokládá, že existují čtyři průběhy truchlení. Říká se jim prototypické reakce a popisují průběh truchlení z hlediska tzv. zvládnání, tzn. jak je člověk schopen plnit svoje role a jak moc má pocit, že jde situace, lidově řečeno, ustát. Takto jsou popsány čtyři prototypické reakce truchlení, a to recovery, resilientní, chronické a pozděné verze.

Recovery verze truchlení

Toto je varianta průběhu truchlení, která je očekávána v rámci západního světa (jen časování je jiné, než si lidé mohou představovat). Zpočátku je fungování negativně ovlivněno středně až těžce (nemožnost se soustředit, slyšení nebo vidění zemřelého, pláč, stýskání, vztek, vina...). Postupně se míra nefungování zmenšuje a zmenšuje a kolem roku od úmrtí se dostane někam mezi střední a slabší negativní ovlivnění fungování. Pozor, okolo roku od úmrtí dochází zpravidla k dočasnému zhoršení stavu. Do dvou let (+/-) se míra fungování stabilizuje. Určit přesnou dataci je ale individuálně obtížné. Krom toho není dobré si toto postupné zlepšování stavu představovat jako přímku. Spíš je to chaos nahoru dolů, který má postupně stále menší vliv na fungování a nějak se uklidňuje, také vlivem zkušeností, zážitků atp. pozůstalého.

Resilientní truchlení

Tato varianta by se v krátkosti dala popsat jako „truchlení v pohodě“. Neznamená to, že by si dotyčný truchlící zemřelého nevážil nebo ho neměl rád a že by nesmutnil, ale truchlení docela dobře zvládá. Míra negativního vlivu na fungování je spíše menší a do půl roku (opět +/-) má tendenci se stabilizovat do podoby integrovaného truchlení.

Jak probíhá truchlení u dospělých?

Komplikované/chronické truchlení

Zpravidla se projevuje jako velmi výrazný negativní dopad na fungování jedince. Těžko se plní běžné úkoly, je obtížné chodit do práce, do školy. Člověku se velmi stýská, hodně pláče, myslí na zemřelého a tyto projevy a negativní dopady truchlení přetrvávají, dle Mezinárodní klasifikace nemocí přetrvávají v příliš nezměněné podobě více jak půl roku. Pokud takto truchlení zažíváte, pak je třeba vyhledat odbornou pomoc. V euroamerické populaci se pohybuje výskyt tohoto průběhu truchlení mezi 9–10 %. V žádném případě to není chyba truchlícího, takže si to nemusíte jakkoliv vyčítat. Výzkumy jednoznačně neukazují, proč se to stane, ale často je jako příčina uváděn typ vztahu a způsob úmrtí. Stejně tak může být důvodem to, čím si kdo z pozůstalých v minulosti prošel, jaké zkušenosti se světem má a jak o něm přemýšlí.

Zpožděné truchlení

U této prototypické varianty není patrné, jestli jedinec ve fázi truchlení zcela je, nebo není. Předpokládá se, že ano, ale jasná evidence pro to není. V podstatě jde o to, že na začátku absentují velké projevy smutku, stýskání atp.. Později se ale objeví a mají tendenci výrazně negativně ovlivňovat fungování jedince.

Integrované truchlení

V posledních letech se v literatuře věnující se truchlení objevuje termín integrované truchlení. Ten označuje situaci, ve které se dá říci, že si člověk přivykl na svět změněný úmrtím blízkého. Dokáže zažívat také hezké chvíle, má v životě něco, co mu dává smysl a smutek a stýskání ho, lidově řečeno, neničí. Jedinec může být smutný a může se mu stýskat, ale většinou si dovede s těmito prožitky nějak poradit a nenechá se jimi zahltit – má způsoby, jak se s nimi vyrovnat. V některých případech (některé studie naznačují časté případy) má také pokračující vztah s blízkým zemřelým – rozmlouvá s ním, radí se s ním o závažných krocích či myslí na to, co by asi zemřelý řekl na konkrétní situaci. Tento stav je odborníky považován za „ideální“ výsledek truchlení a adaptace. Je proto vhodné necílit svoje snahy k tomu, aby mi už nikdy nebylo smutno, abych vzpomínal jen v dobrém či abych zapomněl.